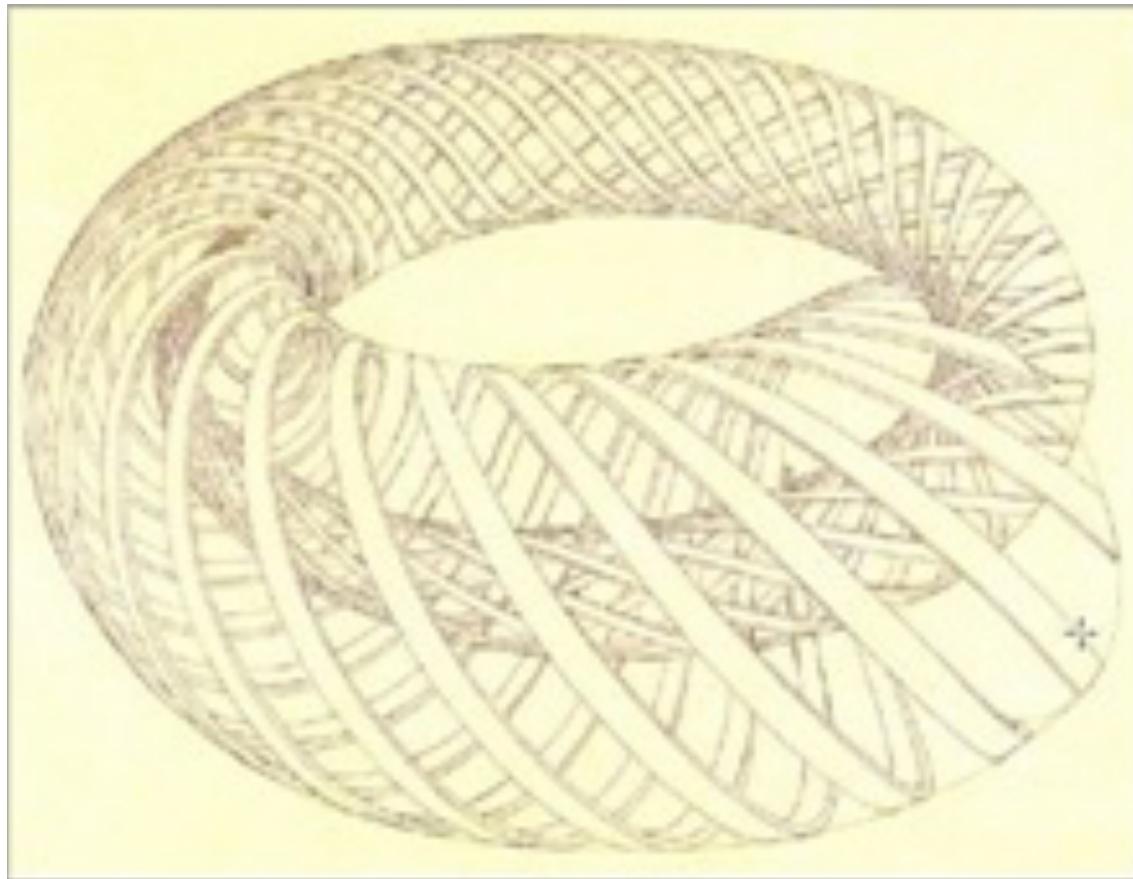




Le Burn out : une maladie nouvelle ?

Roberto POMA
Université Paris Est Créteil
poma@u-pec.fr

Impossible réductionnisme



PLAN

- » 1. Un mal invisible
- » 2. Métamorphoses d'un syndrome
- » 3. Accélération
- » 4. L'épuisement du sujet

Le burn out ? (une maladie nouvelle)

I. Un mal invisible

VIOLAINE GUÉRITAULT

LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE
ET PHYSIQUE DES MÈRES
LE BURN-OUT MATERNEL



LE PETIT LIVRE
anti BURN-OUT

Alain Lancelot



FIRST
Editions

AXELLE TRILLARD

AU SECOURS, JE ME NOIE !



Marie-Christine Eustache

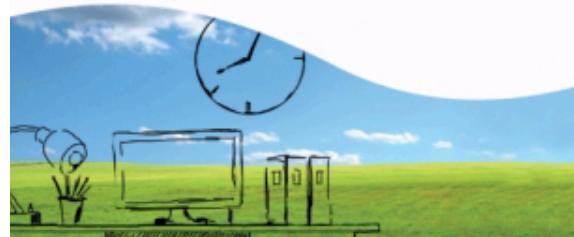
auteur du blog www.burnoutmaternal.fr

Le BURN OUT MATERNEL



BURN OUT (MATERNEL)

Sabine Bataille



Se reconstruire après un burn-out

Les chemins de la résilience
professionnelle

2^e édition

Pascal
Chabot

Global
burn-out



pu



Avec les Nuls, tout devient facile !

Le Burn-out pour les nuls



- Reconnaître les symptômes du burn-out
- Les différentes thérapies pour se soigner
- Lâcher prise et retrouver l'estime de soi
- Réorganiser sa vie et prévenir les rechutes

Marie Pezé
Docteur en psychologie
et psychanalyste

Le burnout, syndrome d'épuisement professionnel

Le terme « burnout » qualifie à l'origine une construction sociale et scientifique apparue dans les années 1970, pour décrire l'épuisement au travail de professionnels de l'aide et du soin. Conceptualisé pour la première fois par le psychiatre américain Freudenberger en 1975, il a fait l'objet de nombreux travaux, notamment ceux de la psychologue sociale Christina Maslach, qui ont donné lieu à plusieurs définitions, toutes convergentes sur au moins un point : le burnout se traduirait par un état d'épuisement professionnel (à la fois émotionnel, physique et psychique) ressenti face à des situations de travail « émotionnellement » exigeantes.

Exemple: Cas d'un employé d'une agence de communication

« Mon métier, je l'aime, je l'ai choisi, j'ai tout fait pour y arriver... Depuis plusieurs semaines, j'ai l'impression d'être vidé de l'intérieur. Je n'ai plus d'énergie pour me lever le matin, plus envie... J'ai trop de projets en cours, je passe de l'un à l'autre et je n'en vois jamais le bout. J'ai l'impression de n'avoir jamais le temps de faire correctement mon travail. Je supporte de moins en moins mes collègues, les demandes de mon responsable. On accepte des projets qu'on ne devrait pas accepter. Le chiffre, le chiffre, toujours le chiffre... Je n'ai pas choisi de faire ce métier pour ça. Je me dis qu'être graphiste ici n'est pas aussi valorisant, gratifiant que cela...»

Un syndrome à trois dimensions

1. L'épuisement émotionnel
2. Le cynisme vis-à-vis du travail
3. La diminution de l'accomplissement personnel au travail



Une maladie psychosomatique (E. Shorter)

(Le burn out) une maladie ? (nouvelle)

Concepts de maladie

- 1) **Ontologique** : la maladie comme ENTITÉ, atteinte organique = inflammation, lésion, substance toxique, microrganisme, démon...
- 2) **Dynamique** : la maladie comme PROCESSUS, faisceau de symptômes
- 3) **Virtuelle** : la maladie comme RISQUE (ou probabilité) (colésterol, ostéoporose, hypertension,...) ou comme PRÉDISPOSITION (génétique). Potentialité

Une maladie polymorphe à la croisée
des conceptualisations classiques

(Le burn out : une maladie) nouvelle ?

II. Métamorphoses d'un syndrôme

Les maladies aux causes invisibles

1. Acédie, du moine au Moyen Âge
2. Mélancolie (certaines formes de...)
3. Hystérie / hypochondrie(F/M)
4. Neurasthénie / épuisement nerveux
5. Fatigue chronique
6. Fibromyalgie

Les causes du mal : sociétales et individuelles

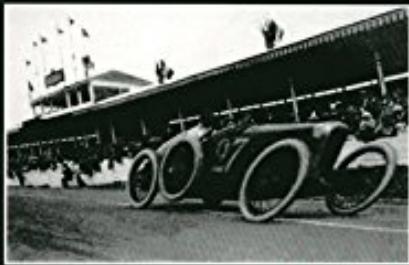
III. Accélération (Harmut ROSA, 2005) Les causes sociétales du *burn out*

THÉORIE CRITIQUE

Hartmut Rosa

Accélération

*Une critique sociale
du temps*



Traduit de l'allemand
par Didier Renault

La Découverte



L'accélération des rythmes de vie : une expérience fondamentale, constitutive de la modernité

- « Tout ce qui avait solidité et permanence s'en va en fumée »
- « Ce n'est plus le mouvement que l'on doit justifier, c'est la permanence »
- « L'amour du mouvement pour lui-même, même sans but et sans objectif déterminé... c'est en lui seulement qu'on cherche la vrai vie »

F. Nietzsche, *Humain, trop humain*

« L'accélération monstrueuse de la vie habitue l'esprit et le regard à une vision, à un jugement partiel et faux. [...] Faute de quietude, notre civilisation aboutit à une nouvelle barbarie. A aucune époque, les hommes d'action, c'est-à-dire les agités, n'ont été plus estimés. L'une des corrections nécessaire qu'il faut entreprendre d'apporter au caractère de l'humanité sera donc d'en fortifier dans une large mesure l'élément contemplatif »

« Accélération »

- Accélération n'est pas intensification
- Révolution du régime spatio-temporel
- L'accélération sociale comme processus auto-alimenté : la spirale de l'accélération.

« La spirale de l'accélération s'avère largement inaccessible à des tentatives d'interruption individuelles. Quiconque renonce aux techniques destinées à gagner du temps, en paie le prix par une désynchronisation partielle ».

Le quotidien d'autrefois, la LENTEUR, l'être INJOIGNABLE, devient un luxe dans les temps actuels.

IV. L'épuisement du sujet. Les causes individuelles



La fatigue
comme obstacle
à
l'accomplissemen
t personnel

Pascal CHABOT, *Global burn out* (2013)

« Fatigue née au milieu des volontés et des tensions, lassitude qu'engendre le désir de se dépasser, de travailler ardemment pour s'accomplir, quitte à s'oublier, elle peut longtemps être sous-estimée et vécue comme un obstacle à l'efficacité. [...] Son signal se perd au milieu des autres impératifs et des exigences. Elle est ainsi fatigue sourde, lancinante : une omniprésente sensation de faiblesse que l'individu cherche à faire taire, comme si c'était déchoir que de laisser son corps souffler. On se dope pour masquer l'épuisement coupable, on nie le malaise indigne. L'individu qui, à ce stade, ne supporte plus les conflits ou qui les provoque absurdement sans être capable de les résoudre, en vient à s'isoler toujours plus. Seul, il pense pouvoir mieux arbitrer le conflit entre une partie de lui qui demande grâce et une autre partie qui, superbe et pleine d'abnégation, réclame encore un effort, exige un sursaut d'énergie. C'est alors qu'il commence à se dédoubler.

Pascal CHABOT, *Global burn out* (2013)

... Le phénomène peut s'extérioriser de différentes façons : par le sarcasme, l'ironie, le cynisme ou le sentiment d'invulnérabilité ; chez d'autres, par la compulsion alimentaire, alcoolique ou sexuelle. Mais dans tous les cas, l'être pressent que son moi divisé par une lutte intestine se ruine et se transforme. Son comportement change, ses proches s'inquiètent. L'écart se creuse entre la profonde envie de repos et le désir de continuer coûte que coûte pour de supposées bonnes raisons, qu'elles soient financières, sociales ou d'estime. Et l'individu devient cet écart. La personne scindée par cet écartèlement se « dépersonnalise ». Elle perd le contact avec elle-même et avec ses besoins. Elle se borne au présent qu'elle segmente en une succession de tâches mécaniques à réaliser. La fatigue, si longtemps refoulée, devient alors impérieuse. Plus aucune volonté ne peut l'endiguer. Elle se répand, envahit l'être tout entier, physiquement, émotionnellement et intellectuellement. C'est là que la métaphore de l'incendie prend son sens : l'individu sent en lui un vide se propager, aussi rapide qu'un feu, aussi étrange qu'une flamme. Il devient ce vide, cette terre brûlée »

CONCLUSION

Le burn out, une maladie nouvelle ?

- un **signifiant flottant** (Lévi-Strauss)
 - > Un terme symbolisant, par l'image de l'épuisement par combustion, ce que le discours objectivant de la science ne peut décrire.
- oui, une maladie nouvelle, peut-être plus qu'une maladie, un **fait social total** (M. Mauss), reflet d'une société et d'un système de production qui ne sont plus à taille humaine.